



♥ Pains ou pâtes de blé entier		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	LISTE DE PRIX
Fruits frais disponibles tous les jours		J'explore les lundis	Mes papilles voyagent	Les incontournables	Pâtes et sauce	Vendredi youpi !	
Repas froids							Plat principal chaud ou froid
Choix #1	♥ Wrap au poulet ou thon crudités et trempette	♥ Sandwich au jambon crudités et trempette	♥ Pain pita, houmous étagé salsa et fromage, crudités	♥ Ciabatta au poulet crudités et trempette	♥ Salade de pâtes garnie jambon, œuf et fromage		Plat principal + 3 articles 7,25 \$ Plat principal + 2 articles 6,75 \$
Choix #2	♥ Salade César au poulet en coquille offerte tous les jours						Plat principal 5,50 \$
Soupe du jour		Tomate et pâtes	Soupe thématique	Soupe grand-mère	Potage de légumes	Poulet et nouilles	
2021	2022	Repas chauds					
23-août	03-janv	♥ Pépites de poisson pop corn	♥ Galettes croustillantes parmigiana	Pâté chinois	♥ Spaghetti,	Pizza bonhomme «Emoji» ,	Soupe et biscuits soda 1,75 \$
04-oct	14-févr	Mayonnaise aux fines herbes	(tofu, pois chiches, edamames et fromage)	(bœuf et lentilles)	sauce à la viande et tofu	sauce marinara et fromage	Jus de fruits 100% pur (200 mL) 1,50 \$
15-nov	04-avr	Riz à la mexicaine	Fettucine à l'ail et légumes	Bettraves marinées	Salade ranch	Crudités	Jus de légumes 1,50 \$
	16-mai	Macédoine					Lait 200mL 1,50 \$
30-août	10-janv	Filet de sole	Jambalaya	Poitrine de poulet BBQ	♥ Fusilli,	Burger de bœuf et fromage	Fromage type ficello 1,50 \$
11-oct	21-févr	Orzo citron et romarin	Riz à la saucisse fumée végé, tofu et légumes aux épices cajuns	Purée de pommes de terre	sauce à la viande et tofu	Crudités en rondelles	Yogourt 95 g ou 125 g 1,50 \$
22-nov	11-avr	Légumes ensoleillés		Pois et carottes	Salade César	Trempette rosée	Yogourt glacé 1,50 \$
	23-mai						Galette à l'avoine 1,50 \$
06-sept	17-janv	Crêpes au dîner	Poulet shish taouk	♥ Bateau pirate	Lasagne,	Croquettes de poulet (5)	Muffin 1,50 \$
18-oct	07-mars	Crêpes (2), sirop et fromage	Couscous aux légumes	Boulettes sauce pirate	sauce tomate, tofu et fromage	Salade de pâtes et crudités	Dessert du jour 1,50 \$
29-nov	18-avr	Salade de quinoa aux pommes Fruits	Légumes soleil levant	Bateau en pain pita	Salade jardinière		Pouding au lait 1,50 \$
	30-mai			Marée de légumes			Fruit frais entier ou coupé 1,75 \$
13-sept	24-janv	Pâté chinois	Poulet au beurre	La cabane à sucre	♥ Spaghetti,	Pizza bonhomme «Emoji» ,	Ass. de fruits coupés (11/2) 2,00 \$
25-oct	14-mars	(bœuf et lentilles)	Riz masala	Jambon à l'érable	sauce à la viande et tofu	sauce marinara et fromage	Salade de fruits 1,50 \$
06-déc	25-avr	Marinades de chez nous	Légumes saveur de l'Inde	Pommes de terre au four	Salade italienne	Crudités	Sandwich jambon, thon 3,50 \$
	06-juin			Haricots et carottes			Wrap ou ciabatta garni 4,00 \$
20-sept	31-janv	Un air d'Italie	♥ Boulettes suédoise	Bonhomme saucisses de poulet	♥ Fusilli,	Nachos tout garnis	Crudités et trempette 2,50 \$
01-nov	21-mars	Tortellini au fromage,	(porc et boeuf)	Purée de pommes de terre	sauce à la viande et tofu	(veau et boeuf, haricots rouges salsa et fromage)	Eau « contenant tétrapack » 1,50 \$
13-déc	02-mai	sauce rosée au tofu soyeux	Riz multigrains	Macédoine	Salade César	Bâtonnets de légumes	Bouteille d'eau 1,50 \$
	13-juin	Légumes italiens	Légumes racines				Boisson de soya (200mL) 1,75 \$
27-sept	07-févr	♥ Filet sole croute fromagée	♥ Chili croque en bol,	Galettes sautillantes (2)	Lasagne,	Burger poulet grillé et fromage	Mayonnaise, vinaigrette (30 g) 0,35 \$
08-nov	28-mars	Riz aux légumes	porc, haricots rouges et fromage	Galettes de bœuf, sauce brune	sauce tomate, tofu et fromage	Crudités en rondelles	Sachet de condiments 0,25 \$
20-déc	09-mai	Légumes du chef	Légumes mexicains	Purée de pommes de terre	Salade jardinière	Trempette rosée	
	20-juin			Brocolis et compagnie			

Bon appétit !

Nous soulignerons ces fêtes-ci

Halloween vendredi 29 octobre, burger de bœuf

St-Valentin lundi 14 février, croquettes de poulet

Noël mardi 21 décembre, burger de poulet grillé

Pâques jeudi 14 avril, fusilli sauce à la viande



Pensez d'apporter vos ustensils !